

المحاضرة الأولى

الإصابات الرياضية :-

الإصابات الرياضية هي أضرار جسدية تُصيب أنسجة الجسم (مثل العضلات، العظام، المفاصل، والأربطة) نتيجة المشاركة في الأنشطة الرياضية أو التمارين البدنية. وهي "تعرض أنسجة الجسم لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إيقاف وظيفتها بشكل وقتي.

قد تكون هذه الإصابات :

- حادة:- تحدث فجأة (مثل الكسور أو الالتواءات).
- مزمنة:- تنتج عن تكرار الضغط على جزء معين من الجسم (مثل التهاب الأوتار).

أنواع الإصابات الرياضية:

• التمزقات العضلية:

- السبب: إجهاد مفاجئ أو حركة عنيفة .
- العلاج: الراحة، الثلج، الضغط، الرفع (RICE).

• الالتواءات:

- السبب: تمدد أو تمزق الأربطة (مثل التواء الكاحل).
- العلاج: تثبيت المفصل، العلاج الطبيعي .

• الكسور:

- السبب: صدمة قوية (مثل السقوط أو الاصطدام).
- العلاج: الجبيرة أو الجراحة .

• الارتجاجات الدماغية:

- السبب: ضربة قوية في الرأس .

- العلاج: الراحة التامة ومراقبة الأعراض .

● التهاب الأوتار:

- السبب: تكرار الحركات (مثل التهاب وتر أكيلس).
- العلاج: تمارين إطالة، أدوية مضادة للالتهاب .

● الجروح والكدمات:

- السبب: احتكاك أو اصطدام .
- العلاج: تنظيف الجرح، ضمادات .

🌈 أسباب الإصابات الرياضية:

1. الإفراط في التدريب: - عدم إعطاء الجسم وقتًا للتعافي .
2. التقنيات الخاطئة: - أداء الحركات بشكل غير صحيح .
3. نقص الإحماء: - زيادة خطر التمزقات العضلية .
4. المعدات غير المناسبة: - أحذية غير ملائمة، أدوات رياضية قديمة .
5. العوامل البيئية: - أرضية غير مستوية، طقس حار .

🌈 أعراض وعلامات الإصابات الرياضية:

1. الألم الحاد أو المزمن.
2. التورم والاحمرار .
3. صعوبة في تحريك الجزء المصاب.
4. تشوه واضح (في حالة الكسور).
5. الصداع أو الغثيان (في الارتجاجات الدماغية).

مضاعفات الإصابات الرياضية:

1. التهاب المفاصل المزمن:- نتيجة إصابات الركبة المتكررة .
2. ضعف العضلات الدائم:- بسبب عدم علاج التمزقات .
3. الإعاقة:- في حالات الكسور الشديدة أو إصابات النخاع الشوكي .
4. الاكتئاب:- بسبب عدم القدرة على ممارسة الرياضة لفترات طويلة .

طرائق علاج الإصابات الرياضية:

• العلاج الفوري (RICE):

- الراحة (Rest).
- الثلج (Ice) لتقليل التورم .
- الضغط (Compression) بضمادة مرنة .
- الرفع (Elevation) للجزء المصاب .

• العلاج الطبيعي:

- تمارين لإعادة التأهيل .
- استخدام الموجات فوق الصوتية أو الليزر .

• الجراحة:

- في حالات الكسور المعقدة أو تمزق الأربطة .

• الأدوية:

- مسكنات الألم (مثل الباراسيتامول).
- مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (مثل الإيبوبروفين)

🚦 طرق الوقاية من الإصابات الرياضية:

1. الإحماء الجيد: 10-15 دقيقة من التمارين الخفيفة قبل النشاط .
2. التبريد: تمارين الإطالة بعد التمرين .
3. التدرج في زيادة الشدة: تجنب زيادة الحمل بنسبة تزيد عن 10% أسبوعياً .
4. استخدام المعدات المناسبة: أحذية داعمة، واقيات الركبة .
5. التغذية السليمة: تناول الكربوهيدرات والبروتين بكميات مناسبة والكالسيوم لدعم العضلات والعظام .

🚦 التعليمات والنصائح لتجنب الإصابات:

1. التوقف عن التمرين عند الشعور بألم غير طبيعي أو إشارات غير طبيعية من الجسم .
2. عدم تجاهل الإصابات البسيطة.
3. يتوجب الخضوع الى الفحوصات الدورية.
4. التدرب بإشراف مدرب متخصص لتجنب الأخطاء التقنية .
5. المحافظة على ترطيب الجسم اذ ان الجفاف يزيد من خطر التمزقات .
6. اختيار الرياضات المناسبة للعمر ومستوى اللياقة البدنية و تجنب التحديات الخطيرة دون تدريب كافٍ .

الخاتمة

الإصابات الرياضية جزء لا يتجزأ من النشاط البدني، لكن يمكن تقليل مخاطرها عبر اتباع إرشادات الوقاية والعلاج المبكر. الوعي بأسباب الإصابات وعلاماتها يساهم في الحفاظ على صحة الرياضيين وتحسين أدائهم. يجب ان نتذكر دوما الوقاية خير من العلاج !